МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***
***Program of the Discipline***

# СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ
# *SPORTS TOURISM*

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

**Миколаїв – 2025 р.**

Робоча програма навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»*

«14» травня 2025 року. 13 с.

Розробник: *Адаменко О. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»* розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол №11 від «30» травня 2025 р.

Завідувач кафедри Віктор ДЕРКАЧ

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»* розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 11 від «13» червня 2025 р.

Голова Олег БОБІНА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»* затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 6 від «25» червня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

**ЗМІСТ**

Вступ ..... 4
1. Опис навчальної дисципліни ..... 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни ..... 5
3. Передумови для вивчення дисципліни ..... 5
4. Очікувані результати навчання ..... 5
5. Програма навчальної дисципліни ..... 5
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування ..... 10
7. Форми поточного та підсумкового контролю ..... 10
8. Критерії оцінювання результатів навчання ..... 12
9. Рекомендовані джерела інформації. ..... 12

# ВСТУП

## Анотація

Дисципліна «Спортивний туризм» охоплює всі аспекти спортивно-туристичної діяльності, а саме: подана класифікація видів і форм туризму, детально описана топографічна підготовка та спортивне орієнтування, розкривається зміст організації та проведення змагань зі спортивного туризму, туристичних походів з молоддю, а також висвітлюється питання техніки безпеки під час походів різної категорії складності.

**Ключові слова:** спортивний туризм, види туризму, топографічна підготовка, спортивне орієнтування, туристичні походи, бівак, техніка безпеки.

## Abstract

The discipline "Sports Tourism" covers all aspects of sports and tourism activities, namely: a classification of types and forms of tourism is presented, topographic training and sports orienteering are described in detail, the content of organizing and conducting competitions in sports tourism, tourist hikes with youth is revealed, and safety issues during hikes of various difficulty categories are also highlighted.

**Key words:** sports tourism, types of tourism, topographic training, sports orienteering, tourist hikes, bivouac, safety equipment.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">для всіх галузей</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 3-й</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр – 6-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/vibirkovi-kursi/</td><td rowspan="6">для всіх спеціальностей</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>138</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4; самостійної роботи – 6.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
</table>

## 2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни *«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»* – є формування у студентів знань і вмінь про основні види спортивного туризму, а саме: особливості подолання природних перешкод в пішохідному, гірському, велосипедному та водному туризмі та організація спортивних подорожей.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає, так як курс є вибірковим.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки спортивного походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

Студенти повинні знати та вміти:

- знати зміст та особливості техніки та тактики подолання природних перешкод в видах спортивного туризму: пішохідному, гірському, велосипедному, водному, спелеологічному;
- знати як визначати зміст видів спортивного туризму за комплексом відмінних ознак;
- вміти технічно долати елементарні природні перешкоди у спортивному туризмі (водні, рослинні, перевали, вершини, траверси, льодово-сніжні тощо);
- вміти в’язати туристичні вузли;
- вміти користуватися спеціальним туристичним спорядженням.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Змістовий модуль 1. Класифікація видів та форм туризму

**Тема 1.** Спортивний туризм його форми та види

1. Визначення та функції спортивного туризму.

2. Види та форми туристичних походів (прогуляка, експедиція, екскурсія, туристичний похід, туристичні змагання).

3. Туризм у Єдиній спортивній класифікації України. Нормативи походів.
*Література:* [1], стор. 28-37.

**Тема 2.** Класифікація видів туризму
1. Пішохідний туризм.
2. Гірськопішохідний туризм.
3. Лижний туризм.
4. Велосипедний туризм.
5. Шлюпковий туризм.
6. Вітрильний туризм.
7. Автомоторний туризм.
8. Кінний туризм.

*Література:* [1], стор. 17-11.

**Змістовий модуль 2. Топографічна підготовка та спортивне орієнтування в спортивному туризмі**

**Тема 3.** Топографічна підготовка в спортивному туризмі
1. Основні елементи топографії та загальні положення орієнтування на місцевості
2. Рух за азимутом.

*Література:* [1], стор. 37-52.

**Тема 4.** Орієнтування в спортивному туризмі.
1. Спортивне орієнтування та карта.
2. Вимоги до карт
3. Опис умовних знаків для карт та спортивне орієнтування.

*Література:* [1], стор. 52-71.

**Змістовий модуль 3. Організація та методика спортивно-туристичних змагань**

**Тема 5.** Характеристика спеціального спорядження
1. Групове спорядження
2. Індивідуальне спорядження.
3. Правила складання рюкзака
4. Спеціальне спорядження

*Література:* [1], стор. 83-98.

**Тема 6.** Подолання переправи у спортивному туризмі.
1. Навісні переправи.
2. Переправи через водні перешкоди.
3. Подолання гірських перешкод
4. Загальні положення про проведення змагань зі спортивного туризму
5. Суддівство на змаганнях зі спортивного туризм

*Література:* [1], стор. 133-149.

**Тема 7.** Змагання зі спортивного туризму
1. Смуга перешкод
2. Крос-похід
3. Рятувальні роботи
4. Спеціальні завдання

*Література:* [1], стор. 178-202.

**Тема 8**. Організація змагань з різних видів туризму.
1. Організація змагань з пішохідного туризму.
2. Організація змагань з гірського туризму.

3. Організація змагань зі спелеотуризму.

*Література:* [1], стор. 210-250.

**Змістовий модуль 4. Організація та техніка бівуаку в спортивних походах**

**Тема 9.** Організація бівуаку

1. Організація робіт в бівуаку.
2. Вибір місця для привалів, ночівлі.
3. Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров.
4. Правила безпеки при виборі ночівлі.
5. Режим дня в поході.
6. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування та розпалювання вогнища, заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження.
7. Правила охорони природи на привалах. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

*Література:* [1], стор. 251-259.

**Тема 10.** Установка наметів та вогнищ

1. Установка наметів. Вимоги до розкладання наметів
2. Установка різних видів вогнищ
3. Правила протипожежної безпеки.
4. Згортання табору.

*Література:* [1], стор. 251-259, 395-397.

**Тема 11.** Організація харчування туристів в поході.

1. Загальна характеристика продуктів для туристичних походів.
2. Харчова цінність продуктів для туристичних походів.
3. Вода. Режим водопостачання.
4. Режим харчування в туристичному поході.
5. Вимоги до організації харчування
6. Залежність меню та режиму харчування від складності походу.
7. Пакування, транспортування і зберігання продуктів.
8. Облік витрат продуктів.
9. Розробка меню дня в туристичному поході.

*Література:* [1], стор. 260-265, 394-395.

**Тема 12.** Організація туристичних походів

1. Організація туристичних походів.
2. План підготовки до походу
3. Комплектування групи
4. Обов'язки членів групи.
5. Розробка маршруту. Підбір літератури і карт. Знайомство з районом походу.
6. Оформлення похідної туристської документації
7. Кошти та складання кошторису.

*Література:* [1], стор. 265-267.

**Тема 13.** Правила організації і проведення туристичних походів з молоддю

1. Обов'язки адміністрації навчальних закладів , що проводять туристичні подорожі з молоддю
2. Вимоги щодо формування туристичних груп для походів зі шкільною та студентською молоддю

3. Обов’язки і права керівника і учасників туристичної подорожі.
4. Оформлення маршрутної документації на проведення туристичних подорожей.

*Література:* [1], стор. 373-394.

**Змістовий модуль 5. Перша долікарська допомога в туристичних походах**

**Тема 14.** Підготовка до походу та правила безпеки

1. Гігієна одягу та взуття.
2. Гігієна харчування, водно-сольовий режим.
3. Профілактика захворювань і травм під час подорожі.
4. Правила безпеки в різних видах походів
5. Похідна аптечка.

*Література:* [1], стор. 268-320, 398-413.

**Тема 15.** Перша долікарська допомога

1. Поклик про допомогу та аварійні сигнали..
2. Види транспортування потерпілого.
3. Діагностика стану потерпілого та надання першої допомоги
4. Врахування клімату та температури в поході
5. Отруєння в поході

*Література:* [1], стор. 320-373.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | заочна форма | | | |
| | усього | у тому числі | | | усього | у тому числі | | |
| | | л | п | с. р. | | л | п | с. р. |
| **Змістовий модуль 1.** Класифікація видів та форм туризму | | | | | | | | |
| **Тема 1.** Спортивний туризм його форми та види | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | – | – | 15 |
| **Тема 2.** Класифікація видів туризму | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | – | – | 15 |
| *Разом за змістовим модулем 1* | 30 | 4 | 4 | 22 | 30 | 0 | 0 | 30 |
| **Змістовий модуль 2.** Топографічна підготовка та спортивне орієнтування в спортивному туризмі | | | | | | | | |
| **Тема 3.** Топографічна підготовка в спортивному туризмі | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | 1 | – | 14 |
| **Тема 4.** Орієнтування в спортивному туризмі | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | 1 | 2 | 12 |
| *Разом за змістовим модулем 2* | 30 | 4 | 4 | 22 | 30 | 2 | 2 | 26 |
| **Змістовий модуль 3.** Організація та методика спортивно-туристичних змагань | | | | | | | | |
| **Тема 5.** Характеристика спеціального спорядження | 7 | 2 | 2 | 3 | 7 | – | – | 7 |
| **Тема 6.** Подолання переправи у спортивному туризмі | 7 | 2 | 2 | 3 | 7 | – | – | 7 |
| **Тема 7.** Змагання зі спортивного туризму | 8 | 2 | 2 | 4 | 8 | 1 | – | 7 |
| **Тема 8.** Організація змагань з різних видів туризму | 8 | 2 | 2 | 4 | 8 | 1 | 2 | 5 |
| *Разом за змістовим модулем 3* | 30 | 8 | 8 | 14 | 30 | 2 | 2 | 26 |
| **Змістовий модуль 4.** Організація та техніка бівуаку в спортивних походах | | | | | | | | |
| **Тема 9.** Організація бівуаку | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 | 2 | 3 |
| **Тема 10.** Установка наметів та вогнищ | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 | – | 5 |
| **Тема 11.** Організація харчування туристів в поході | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | – | – | 6 |
| **Тема 12.** Організація туристичних походів | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | – | – | 6 |

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | заочна форма | | | |
| | усього | у тому числі | | | усього | у тому числі | | |
| | | л | п | с. р. | | л | п | с. р. |
| **Тема 13.** Правила організації і проведення туристичних походів з молоддю | 6 | 2 | 2 | 2 | 6 | – | – | 6 |
| *Разом за змістовим модулем 4* | 30 | 10 | 10 | 10 | 30 | 2 | 2 | 26 |
| **Змістовий модуль 5.** Перша долікарська допомога в туристичних походах | | | | | | | | |
| **Тема 14.** Підготовка до походу та правила безпеки | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | – | – | 15 |
| **Тема 15.** Перша долікарська допомога | 15 | 2 | 2 | 11 | 15 | – | – | 15 |
| *Разом за змістовим модулем 5* | 30 | 4 | 4 | 22 | 30 | – | – | 30 |
| **Разом за курсом** | **150** | **30** | **30** | **90** | **150** | **6** | **6** | **138** |

**Теми практичних занять**

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Спортивний туризм його форми та види | 2 | – |
| 2 | Класифікація видів туризму | 2 | – |
| 3 | Топографічна підготовка в спортивному туризмі. | 2 | – |
| 4 | Орієнтування в спортивному туризмі. | 2 | 2 |
| 5 | Характеристика спеціального спорядження | 2 | – |
| 6 | Подолання переправи у спортивному туризмі. | 2 | – |
| 7 | Змагання зі спортивного туризму | 2 | – |
| 8 | Організація змагань з різних видів туризму | 2 | 2 |
| 9 | Організація бівуаку. | 2 | 2 |
| 10 | Установка наметів та вогнищ | 2 | – |
| 11 | Організація харчування туристів в поході. | 2 | – |
| 12 | Організація туристичних походів. | 2 | – |
| 13 | Правила організації і проведення туристичних походів з молоддю | 2 | – |
| 14 | Підготовка до походу та правила безпеки | 2 | – |
| 15 | Перша долікарська допомога | 2 | – |
| | **Разом** | **30** | **6** |

**Самостійна робота**

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання тез, есе, анотацій і рецензій, резюме та мотиваційного листа, укладання бібліографії, виконання індивідуального науково-дослідного проекту, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

**Завдання для самостійної роботи**

| № з/п | Вид роботи | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Підготовка до лекцій | 30 | 44 |
| 2 | Підготовка до практичних робіт | 30 | 44 |
| 3 | Підготовка до контрольної роботи | 30 | 50 |
| | ***Разом*** | **90** | **138** |

## 6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

**Методи навчання** – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичні заняття:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей), залік.

**Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:**

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

## 7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю.

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і виконання модульної контрольної роботи.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

**Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання**

| Відповіді на практичних заняттях | | Критерії оцінювання |
|---|---|---|
| Денна форма | Заочна форма | |
| 5 | 13-15 | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки. |
| 4 | 10-12 | Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу |
| 3 | 6-9 | Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована. |
| 2 | 4-5 | Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія. |
| 1 | 1-3 | Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована. |
| 0 | | Студент не дає відповіді. |
| *Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (15 занять по 5 балів) для студентів денної форми навчання та 45 балів (3 занять по 15 балів) для студентів заочної форми навчання* | | |

**Поточний модульний контроль у формі тестування**

| Правильних відповідей, % | | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бали | Денна форма | 25 | 23 | 20 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 |
| | Заочна форма | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

| Форма контролю | Максимальна кількість балів | |
|---|---|---|
| | Денна форма | Заочна форма |
| Відповіді на практичних заняттях | 15×5 балів=75 балів | 3×15 балів=45 балів |
| Модульна контрольна робота | 25 балів | 55 балів |
| **Всього** | 100 | 100 |

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

| | | Денна форма | | Заочна форма | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид роботи | Кількість балів | Вид роботи | Кількість балів |
| ЗМ1 | Т1 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т2 | Практичне заняття | 5 | | |
| ЗМ2 | Т3 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т4 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 15 |
| ЗМ3 | Т5 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т6 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т7 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т8 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 15 |
| ЗМ4 | Т9 | Практичне заняття | 5 | Практичне заняття | 15 |
| | Т10 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т11 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т12 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т13 | Практичне заняття | 5 | | |
| ЗМ5 | Т14 | Практичне заняття | 5 | | |
| | Т15 | Практичне заняття | 5 | | |
| Поточний модульний контроль | | | 25 | | 55 |
| **Сума** | | | **100** | | **100** |

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

### Основна література


1. Зубаль М. В., Гуска М. Б., Райтаровська І. В., Мазур В. Й., Авінов В. Л. Спортивний туризм: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2021. 417 с.

2. Маланюк Т. Спортивний туризм. Комплекс методичного забезпечення з курсів дистанційного навчання. Івано-Франківськ, 2013. 178 с.

3. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.

4. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму: затверджені Міністерством молоді та спорту України 12.12.2024 р. №53/3.2/24. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2024/Sport_tyrizm.pdf (дата звернення 24.06.2025).

5. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 ч. Львів: ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.

6. Тонкошкур М. В., Абрамов В. В. Програма та робоча програма навчальної дисципліни «Спортивний туризм» (для студентів 4 курсу заочної форми навчання напряму підготовки «Туризм»). Харків: ХНАМГ, 2011. 31 с.


### Допоміжна література


1. Технічний регламент проведення змагань з пішохідного туризму: погоджено рішенням Виконкому ФСТУ від 19.05.2018 зі змінами 2021р. 60 с.

2. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»): погоджено рішенням Виконкому ФСТУ, протокол № 12, п. 2 від 13.09.2021 р. 188 с.

3. Адаменко О. О., Веселова І. М. Розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів при викладанні варіативного модулю «Туризм». *Інноваційна педагогіка.* Випуск 82. Том 1. 2025. С. 24-27.

**Інформаційні ресурси в інтернет**

1. Офіційний сайт Федерації спортивного туризму України. URL: http://www.fstu.org.ua.

2. Все про туризм. Туристична бібліотека. URL: https://tourlib.net/lib.htm.

Розробник програми _____Оксана АДАМЕНКО